

POZNAJ
ZAAKCEPTUJ
I POKOCHAJ SIEBIE

POZNAJ ZAAKCEPTUJ I POKOCHAJ SIEBIE

5 kroków
do wzmocnienia
poczucia własnej
wartości

MEGAN
MACCUTCHEON

PRZEKŁAD
KATARZYNA
IWAŃSKA



Do wszystkich kobiet, które sięgnęły po tę książkę:

*Mam nadzieję, że znajdziecie w niej mądrość,
klucz do odkrycia siebie i wewnętrzną siłę,
które pokierują was w stronę lepszej przyszłości.*

Spis treści

WPROWADZENIE	9
CZĘŚĆ 1: FUNDAMENTY	13
1 Czym jest poczucie własnej wartości?	15
2 Tylko dla kobiet	39
CZĘŚĆ 2: 5 KROKÓW DO ZDROWEGO POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI	83
KROK 1: Poznaj siebie	85
KROK 2: Zadbaj o siebie	130
KROK 3: Szanuj siebie	162
KROK 4: Zaakceptuj siebie	182
KROK 5: Pokochaj siebie	210
Dalsza droga	235
Wykaz źródeł	239
Podziękowania	245
O Autorce	247

WPROWADZENIE

CIESZĘ SIĘ, ŻE TRZYMASZ W RĘKU TĘ KSIĄŻKĘ! Niezależnie od tego, czy kupiłaś ją sama, czy otrzymałaś egzemplarz od kogoś, komu zależy na twoim dobrym samopoczuciu psychicznym, zapewne borykasz się z jakiegoś rodzaju trudnościami, które sprawiają, że twoje życie nie jest tak dobre, jak mogłoby być. Być może ty sama nie upatrujesz źródła swoich problemów w niskim poczuciu własnej wartości, lecz na pewno skorzystasz choć z części rad, które mam do zaoferowania w tej książce. Została ona napisana z myślą o kobietach stojących przed wyzwaniami związanymi z niską samooceną oraz o tych, które pragną zyskać pewność siebie i większą wewnętrzną siłę. Stanie się również wsparciem dla każdej kobiety, która czuje się zniechęcona lub ma poczucie niespełnienia w jakiejś sferze życia.

Przez ostatnią dekadę studiowałam i pracowałam w obszarze związanym ze zdrowiem psychicznym. Obecnie jestem licencjonowanym profesjonalnym doradcą i prowadzę prywatną praktykę psychoterapeutyczną w północnej Wirginii. Pracuję z nastolatkami i dorosłymi, którzy stoją przed najróżniejszymi życiowymi wyzwaniami; dodatkowo prowadzę regularne warsztaty dla lokalnej społeczności z zakresu budowania poczucia własnej wartości. Doszłam do wniosku, że narzędzia służące do podniesienia samooceny mogą przynieść korzyść niemal każdemu, niezależnie od tego, z jakiego rodzaju przeciwnościami się mierzy. Korzenie takich zaburzeń jak depresja czy stany lękowe są często powiązane z problemami z poczuciem własnej wartości lub niedostatecznie ukształtowaną tożsamością. Z tego powodu narzędzia wykorzystywane do poprawy samooceny mogą być z powodzeniem zastosowane przez każdego, kto szuka sposobów, aby wprowadzić pozytywne zmiany w swoim życiu.

Poczucie własnej wartości wpływa na niemal każdą sferę ludzkiego życia. Odbija się na tym, jak dobrze lub źle o sobie myślimy, jak skutecznie wchodzimy w interakcje z innymi i czy odnosimy sukcesy w życiowych przedsięwzięciach. Książka, którą trzymasz w ręku, dostarczy ci cennych informacji na temat tego, czym jest poczucie własnej wartości i – co najważniejsze – w jaki sposób jego podniesienie może pomóc ci wieść szczęśliwsze, pełniejsze życie. Przedstawiam w niej studia przypadków i dzielę się prawdziwymi historiami, które unaoczniają ci, jak wielkie szkody może wyrządzić w ludzkim życiu niskie poczucie własnej wartości. Te opowieści demonstrują także, jakie mogą być długoterminowe efekty wzmożonego wysiłku mającego na celu podniesienie poczucia własnej wartości. Moimi bohaterkami są kobiety, z którymi osobiście pracowałam, lecz imiona i szczegóły umożliwiające ich identyfikację zostały zmienione w celu ochrony ich prywatności.

Każdy z nas jest jedyny w swoim rodzaju i wyrusza w podróż ku poczuciu własnej wartości z innego miejsca. Każda czytelniczka wywodzi się z innego kręgu kulturowego, ma inną przeszłość, inne doświadczenia życiowe oraz indywidualne trudności, a także różny wyjściowy poziom przygnębienia, niepewności i odmienne mniemanie o sobie. W związku z tym zachęcam do przetwarzania materiału we własnym tempie. Potraktuj ten proces jako osobistą podróż – sposób na zbadanie twojej wyjątkowej relacji z samą sobą i poczuciem własnej wartości. Poświęć na każdą część i poszczególne ćwiczenia tyle czasu, ile potrzebujesz. Weź pod uwagę swoją indywidualną sytuację i wysiłek, jaki jesteś w stanie włożyć w zastosowanie proponowanych narzędzi w praktyce.

Każdy może zyskać dzięki zwiększeniu poczucia własnej wartości, niezależnie od tego, z jakiego poziomu startuje. Nieważne, jak wysokie lub niskie masz o sobie mniemanie – i tak znajdziesz tu metody i informacje, które pomogą ci podnieść ogólną jakość twojego życia. Powiązane ze sobą pytania, podpowiedzi i ćwiczenia są znakomitą okazją do zweryfikowania własnej samooceny. Pozwolą ci zrozumieć, jakie są przyczyny niskiego poczucia własnej wartości i jak jego niedobory odbijają się na różnych aspektach życia. Dzięki zaproponowanym krokom i narzędziom poznasz sposoby podniesienia poczucia własnej wartości i uporania się z wieloma trudnościami, co otworzy ci drzwi do bardziej satysfakcjonującego życia i jaśniejszej przyszłości.

W pierwszym rozdziale przyjrzymy się temu, czym jest, a czym nie jest poczucie własnej wartości. W rozdziale drugim omówimy konkretne czynniki, które leżą u podstaw kobiecej niskiej samooceny oraz ją utrwalają. Następnie przejdziemy do pięciostopniowego programu, który pomoże ci odbudować poczucie własnej wartości. Wszystkie te kroki są ze sobą powiązane i opierają się jeden na drugim. Mają zastosowanie do wszystkich kobiet, niezależnie od tego, gdzie plasują się na skali poczucia własnej wartości i z jakimi problemami borykały się w przeszłości.

W pierwszym kroku poznasz lepiej samą siebie dzięki powrotowi do korzeni i odkryciu, że twoje obecne myśli mogą obniżać poczucie wartości. W kroku drugim poznasz sposoby, jak lepiej o sobie zadbać – przestać w sobie wątpić i zacząć prowadzić zdrowszy tryb życia. Trzeci krok polega na nauce, jak wzbudzać należyne sobie szacunek dzięki asertywności (i być może zaniechaniu ciągłych starań, aby zadowolić wszystkich dookoła). W kroku czwartym uświadomisz sobie, jak ważne jest, abyś zaakceptowała wszystkie aspekty samej siebie dzięki przyznaniu się do własnych słabości i wybaczeniu sobie błędów. W ostatnim kroku dowiesz się, jak samej sobie okazywać miłość i współczucie. Odkryjesz ponadto, w jaki sposób miłość do siebie samej może nie tylko pozytywnie wpłynąć na twoje poczucie własnej wartości, lecz także pomóc ci budować zdrowsze, szczęśliwsze relacje, będące fundamentem pozytywnej przyszłości.

Jak to zwykle bywa, im więcej zainwestujesz w ten program, tym większy pożytek będziesz z niego miała, więc się nie spiesz. Daj sobie czas, aby zastosować we własnym życiu to, o czym przeczytałaś; dogłębnie rozważ każde ćwiczenie i przyłóż się do jego wykonania, a przyniesie to z dużym prawdopodobieństwem bogate plony. Podkreślam to, ponieważ na przestrzeni lat, przy okazji terapii indywidualnej i warsztatów, spotkałam wiele kobiet, które dzięki solidnej pracy znacznie podniosły poczucie własnej wartości i ostatecznie odkryły ścieżkę do szczęścia i lepszej przyszłości. Ten program może pomóc także tobie rozwinąć poczucie własnej wartości, co z kolei przełoży się na bardziej asertywne, pomyślne i pełniejsze życie. Zapraszam cię do wspólnej podróży – naprawdę na to zasługujesz.



FUNDAMENTY

ZALĄŻKI POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI kształtują się na wczesnym etapie życia; nie znaczy to jednak, że jego poziom nie zmienia się wraz z upływem czasu. Na naszą samoocenę każdego dnia wpływa szereg czynników zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Poczucie własnej wartości spada lub rośnie na przestrzeni naszego życia w odpowiedzi na różnorakie doświadczenia. Mają one wpływ na to, jak postrzegamy samych siebie i jak wysokie mamy o sobie mniemanie. Związki, okoliczności i wydarzenia życiowe wpływają na samoocenę – negatywnie albo pozytywnie. Celem każdego z nas jest wykształcenie solidnych fundamentów zdrowego poczucia własnej wartości, które pozostaną niewzruszone mimo ciężkich prób, trudności i życiowych wiraży (a nawet dzięki nim). Przeciwności losu – chociaż bywają bolesne – mogą być też źródłem siły i odporności. Dzięki solidnemu, stabilnemu poczuciu własnej wartości podchodzimy do życia, relacji i odpowiedzialności pewnie i z optymizmem.

Rozpoczniemy od zidentyfikowania, czym jest poczucie własnej wartości, a czym nie jest. Omówimy różnicę między poczuciem własnej wartości a takimi cechami jak pewność siebie czy arogancja. Przeanalizujemy także, dlaczego zdrowe poczucie własnej wartości ma

kluczowe znaczenie, i przyjrzymy się kilku indywidualnym przypadkom demonstrującym problemy wynikające z niskiego poczucia wartości oraz korzyści płynące z jego podniesienia. Ćwiczenia zamieszczone w tej części pozwolą ci wstępnie określić twój poziom poczucia własnej wartości. To początek procesu, który ma na celu wykształcenie u ciebie większej świadomości, jaki wpływ ma ono na twoje życie.



Czym jest poczucie własnej wartości?

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI TO NASZE WYOBRAŻENIE o nas samych. Od niego zależy, jak dużą wartość przypisujemy własnemu życiu. W związku z tym kluczami do podniesienia go, są szacunek do samego siebie, przekonanie o swoich zaletach oraz praca nad zdolnością czuć się „dostatecznie dobrze” takimi, jakimi jesteśmy, niezależnie od tego, co się dzieje w naszym życiu. Wysokie lub niskie poczucie własnej wartości odgrywa zasadniczą rolę w tym, jaką drogę obierzemy w obliczu codziennych wyzwań – sprawia, że czujemy się szczęśliwi i spełnieni lub przybici i bezwartościowi w różnych życiowych sytuacjach. Nie chodzi o to, aby być idealnym lub zyskać aprobatę wszystkich dokoła. **Adekwatne poczucie własnej wartości polega na zaakceptowaniu siebie takiego, jakim się jest, i zyskaniu wewnętrznego przeświadczenia, że jest się dobrą, godną osobą tylko dlatego, że jest się człowiekiem.**

Nienaruszalna wartość każdej osoby to koncepcja dość trudna do pojęcia. Niewykluczone, że nigdy wcześniej poważnie się nad nią nie zastanawiałaś. Może być spójna z twoim systemem przekonań albo wydawać ci się całkowicie obca z powodu wieloletnich zmagania z niskim poczuciem wartości. Zamiast rozważać zasadność tej koncepcji, zachęcam cię, abyś odsunęła na bok wszelkie wątpliwości i kolidujące z nią poglądy, które uniemożliwiają ci przyjęcie do wiadomości, że i ty

posiadasz wewnętrzną wartość. Zastanów się, jak podeszłabyś do niemowlęcia, dziecka lub bliskiego przyjaciela. Istnieje spore prawdopodobieństwo, że z łatwością dostrzegłabyś ich fundamentalną wartość, lecz jeśli masz niską samoocenę, to może być ci trudno uwierzyć, że ty też jesteś wartościowa sama z siebie.

Gdy cechuje nas niskie poczucie własnej wartości, to mamy skłonność do oceniania siebie według surowszych kryteriów niż resztę świata. Pracując z tą książką, staraj się przełamać opory i zwyczajnie zaufać, że ty także posiadasz wrodzoną wartość. Kiedy porzucisz wątpliwości, będziesz w stanie pełniej się zaangażować w realizację zalecanych działań i skuteczniej zastosować proponowane narzędzia do budowania poczucia własnej wartości. W miarę jak twoje poczucie wartości będzie się podnosić, dostrzeżesz, jak niewidzialna zasłona, która uniemożliwiała ci uznanie własnej wartości, zacznie powoli się rozsuwać.



HISTORIA MOLLY

Molly skontaktowała się ze mną po tym, jak wyszła ze szpitala po próbie samobójczej. Była to inteligentna, atrakcyjna, utalentowana uczennica ostatniej klasy liceum, mająca liczne grono przyjaciół, a przed sobą wspaniałą przyszłość. Jej kochająca rodzina przeżyła szok, gdy się zorientowała, że dziewczyna cierpi na głęboką depresję i stany lękowe tak silne, że chce ze sobą skończyć.

Od razu polubiłam Molly. Była słodka, dowcipna i – według mnie – miała wszystko, czego można chcieć w życiu: wyjątkowo oddaną rodzinę, przyjaciół, którzy ją ubóstwiali, i plany na przyszłość: jesienią miała rozpocząć naukę w college'u. Jej główny problem polegał na tym, że w ogóle nie potrafiła dostrzec w sobie pozytywów, przez co cierpiała z powodu tak niskiej samooceny, że doszła do wniosku, iż nie ma po co dalej żyć.

Szybko wyszło na jaw, że Molly stawiała sobie całkowicie nie-realistyczne wymagania. Choć była życzliwa, wielkoduszna i sprawiedliwa dla licznych grona przyjaciół i krewnych, nieustannie ganiała się za każde najdrobniejsze potknięcie. W głębi duszy wciąż za wszystko się osądzała. Dostownie każdy swój ruch poddawała wewnętrznej krytyce, analizując, czy przypadkiem nie powiedziała lub nie zrobiła czegoś głupiego. Nienawidziła się za to, że nie jest ucieleśnieniem doskonałości na każdym kroku.

W trakcie terapii zaczęłyśmy pracować nad jej „wypaczoną skalą porównawczą” – tą, według której oceniła tylko siebie, lecz której nie stosowała wobec kogokolwiek innego. Gdy wyrzucała sobie coś, co postrzegła jako „kolejną porażkę”, pytałam ją, czy takie same standardy zastosowałyby wobec najlepszej przyjaciółki, siostry, a nawet obcego. Molly zaczęła dostrzegać, jak wielki zamęt taka niesprawiedliwa i wadliwa skala porównawcza wprowadza w jej życie. Z czasem nauczyła się uciszać krytyczne głosy rozbrzmiewające w głowie, przywołując obraz zafatuszowanej miarki. Ostatecznie uznała, że niedoskonałość to nie koniec świata i być może jej życie mimo wszystko jest coś warte.

Wykształcenie i utrzymanie zdrowego poczucia własnej wartości to długi proces, lecz przyniesie mnóstwo pożytku każdemu z nas. Wyobraź sobie, o ile łatwiejsze byłoby życie, gdybyśmy po prostu kochali i akceptowali siebie takimi, jakimi jesteśmy. Wszyscy w taki czy inny sposób skorzystamy na podniesieniu własnej samooceny. Niemniej istnieją pewne szczególne wyzwania, przed którymi stają kobiety usiłujące odnaleźć się w delikatnym procesie budowania fundamentów poczucia własnej wartości. W dalszych częściach przyjrzymy się uważnie niektórym czynnikom wpływającym na kobiecą samoocenę, nauczymy się, jak sobie z nimi radzić i jak przejąć kontrolę nad własnym życiem dzięki pewności siebie i przeświadczeniu o własnej wartości.

Istnieje wiele definicji poczucia własnej wartości i pojęć pokrewnych, lecz ta zaprezentowana poniżej została sformułowana specjalnie w odniesieniu do kobiet. Ważne, abyś podczas pracy z książką miała ją zawsze w pamięci.

Zdrowe poczucie własnej wartości oznacza posiadanie pozytywnego, realistycznego i spójnego obrazu siebie, będącego wyrazem szacunku do własnej osoby, niezachwianej wiary we własną wartość oraz przeświadczenia, że zasługujesz na szczęście i spełnienie mimo niedoskonałości, stereotypów, wyzwań i trudności.

Jak pokazuje historia Molly (s. 16), problemy na tle poczucia własnej wartości bywają trudne do zidentyfikowania, gdyż często idą w parze z innymi zaburzeniami, takimi jak depresja, stany lękowe i nieumiejętność radzenia sobie z gniewem. Niska samoocena może także leżeć u podłoża stosowania substancji psychoaktywnych i uzależnień, a nawet kryć się pod pozorami pewności siebie i szczęścia. Poniższa historia przedstawia skrótowo doświadczenia kobiety, która podjęła terapię z powodu depresji i problemów z kontrolowaniem złości, lecz – jak się okazało – w rzeczywistości cierpiała przez bardzo niskie poczucie własnej wartości. Czytając jej historię, zastanów się: czy źródłem twoich oczywistych życiowych niepowodzeń nie jest przypadkiem głębszy problem w postaci niskiej samooceny? Ćwiczenia zaproponowane w tym rozdziale pomogą ci dostrzec, jak niskie mniemanie o sobie może się odbijać na twoim życiu.



HISTORIA DANY

Dana rozpoczęła terapię, aby uporać się z przygnębieniem spowodowanym niedawnym rozstaniem z partnerem. Mówiła o poczuciu krzywdy, której doznała, gdy jej były, Ethan, oświad-

czył, że nie chce dłużej utrzymywać z nią kontaktów. W reakcji na to Danę ogarnęła złość, nad którą nie potrafiła zapanować. Wyżywała się na chłopaku, zasypując go wściekłymi esemesami, w których usiłowała dociec, co dokładnie poszło między nimi nie tak; zrobiła mu też scenę w miejscu publicznym, gdy przypadkowo natknęła się na niego na mieście.

Dana wyznała, że trudno było jej rano wstać z łóżka, gdyż była przybita z powodu rozbitego związku i bardzo wstydziła się swojego zachowania w odpowiedzi na jego rozpad. Dziewczyna odizolowała się od przyjaciół, ponieważ nie chciała, aby widzieli ją tak zrozpaczoną. Do tego czasu zawsze postrzegano ją jako zdecydowaną, stanowczą kobietę, która otwarcie wyowiada swoje zdanie i potrafi stanąć we własnej obronie.

Wspominając były związek, Dana wyjaśniła, że wszystko układało się świetnie, gdy byli razem, lecz przyznała, że często wpadała w złość i narzucała się Ethanowi, kiedy chłopak nie miał dla niej czasu. Rozumiała, że czasami miał inne zobowiązania, lecz nie potrafiła nie brać tego do siebie. Zaczęła sobie wmawiać, że coś musi być z nią nie tak, skoro nie potrafi sprawić, żeby zawsze być dla niego priorytetem. Żałowała tych wszystkich nieprzyjemnych i oskarżycielskich komentarzy, lecz przyznała wprost, że nie potrafiła zapanować nad gniewem.

Z pozoru problemy Dany wskazywały na żal, depresję i trudności z kontrolowaniem złości, lecz gdy zaczęła dogłębniej analizować swoje uczucia, zorientowałyśmy się, że przyczyniła się do nich także bardzo niska samoocena. Poczucie niepewności pozbawiło jej śmiałości w relacjach z ludźmi i wywoływało stan ciągłego napięcia. Powoli Dana przestała się skupiać na tym, jak odzyskać Ethana. Zamiast tego skoncentrowała się na tym, w jaki sposób jej niskie poczucie własnej wartości zdestabilizowało ich związek i doprowadziło do problemów w innych sferach życia.

Rozmawialiśmy o tym, co mogło być źródłem jej poczucia niepewności i lęku przed porzuceniem. Nauczyła się technik, które pozwoliły jej pokonać samowątpienie, i zaczęła stosować narzędzia służące poprawie samooceny. W efekcie tych starań Dana stała się szczęśliwsza i bardziej pewna siebie, dzięki czemu dała sobie szansę na zbudowanie w przyszłości stabilniejszych relacji.

Czy potrafisz zidentyfikować jakieś trudności w swoim życiu, które mogą mieć związek z niedostatecznym poczuciem własnej wartości?

Poczucie własnej wartości nie jest stałe. Jego poziom może się zmieniać z biegiem czasu, zależy też od aktualnych doświadczeń, grupy ludzi, z którymi akurat przebywamy, oraz innych okoliczności. Dobrze więc postrzegać je jako kontinuum z niską, negatywną lub niezdrową samooceną na jednym końcu skali i wysoką, pozytywną lub zdrową samooceną na drugim. Naszym celem jest stworzenie podstaw zdrowego poczucia własnej wartości, tak aby było ono spójne, stałe i niezachwiane we wszystkich sferach życia, nawet w trakcie najcięższych życiowych zmaganiań.

Ustalenie bazowego poczucia własnej wartości

Zanim przejdziemy do pracy nad podniesieniem twojego poczucia wartości, należy zidentyfikować jego wyjściowy poziom w poszczególnych obszarach życia. Poniżej sporządź listę pięciu najistotniejszych komponentów wpływających na twoje codzienne doświadczenia – grup ludzi lub rodzajów otoczenia. Uwzględnij pełnione przez siebie role oraz osoby, z którymi wchodzisz w interakcje. Częste składowe naszego życia to

np. rodzina, przyjaciele, współpracownicy; praca, szkoła, dom; hobby, zajęcia dodatkowe, kluby, drużyny sportowe, społeczności i organizacje, których jesteśmy członkami.

Główne komponenty mojego życia:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Odpowiedz na poniższe pytania w odniesieniu do każdego z komponentów z listy.

1. Czuję się dobrze, gdy jestem w tej grupie ludzi/w tym otoczeniu.

- Komponent 1: nigdy czasem zawsze
- Komponent 2: nigdy czasem zawsze
- Komponent 3: nigdy czasem zawsze
- Komponent 4: nigdy czasem zawsze
- Komponent 5: nigdy czasem zawsze

2. Lubię siebie, gdy jestem w tej grupie ludzi/w tym otoczeniu.

- Komponent 1: nigdy czasem zawsze
- Komponent 2: nigdy czasem zawsze
- Komponent 3: nigdy czasem zawsze
- Komponent 4: nigdy czasem zawsze
- Komponent 5: nigdy czasem zawsze

3. Czuję się pewnie, gdy jestem w tej grupie ludzi/w tym otoczeniu.

- Komponent 1: nigdy czasem zawsze
- Komponent 2: nigdy czasem zawsze
- Komponent 3: nigdy czasem zawsze
- Komponent 4: nigdy czasem zawsze
- Komponent 5: nigdy czasem zawsze